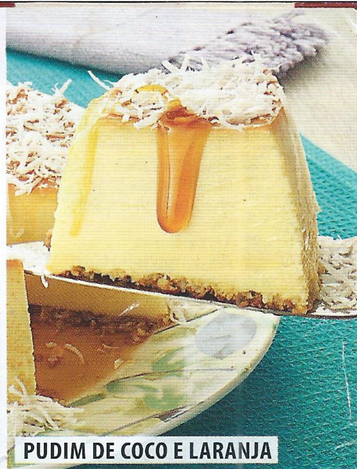
AnaMaria RECEITAS

SANDUICHÃO DE FRANGO

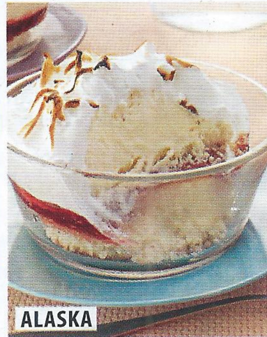
PREPARE NAS FÉRIAS E FAÇA A ALEGRIA DA FAMÍLIA!



PUDIM DE COCO E LARANJA



PETIT GÂTEAU DE QUEIJO



ALASKA

17 de janeiro de 2014 / Parte integrante da revista AnaMaria nº 901. Não pode ser vendida separadamente.



E MAIS: CUCA DE CALABRESA • FLÃ DE MANGA • BOLO DE LEGUMES

A REVISTA DE CULINÁRIA MAIS VENDIDA DO BRASIL

CARDÁPIO DA SEMANA

3 **Segunda-feira:** Minifolhados com champignon e queijo

4 **Terça-feira:** Alaska em ramekins

5 **Quarta-feira:** Bolo salgado de legumes e bacon

6 **Quinta-feira:** Creme de pêssego

7 **Sexta-feira:** Pimentão recheado com carne e arroz

8 **Sábado:** Flã de baunilha com manga

9 **Domingo:** Sanduichão de frango

SEMPRE AQUI

10 **Liquidificador:**
- Pudim de coco e laranja

11 **Panela de pressão:**
- Tabule de lentilha

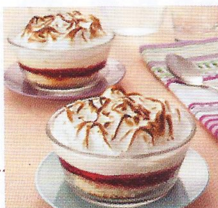
12 **Econômica:**
- Torta leve de frutas

13 **Vapt-vupt:**
- Petit gâteau de queijo

14 **Especial da semana:**
- Cuca de calabresa

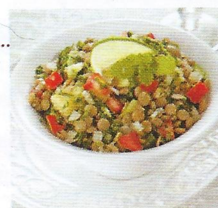
15 **Light:**
- Panqueca em camadas

16 **Dia a dia mais gostoso:**
- Sorvete com calda de frutas
- Frango recheado com presunto e pimentão
- Musse de abacaxi com hortelã











RECEITAS DE ANAMARIA PELO CELULAR

Todos os dias, 5 novas delícias com fotos e dicas pra tornar sua vida mais prática!

Se você é cliente Vivo*, envie RECE ABRIL para 6397

Na TIM, envie RECE ABRIL para 9696**

Se você é cliente Claro*, envie RECEITABRIL para 407**

* Na Vivo, o valor é R$ 4,90/mês
** Na TIM, R$ 0,35/dia
*** Na Claro, R$ 0,50 por MMS

ENCONTRE AS RECEITAS SUGERIDAS NO CARDÁPIO NO www.mdemulher.com.br

Todas as nossas receitas são feitas com as medidas-padrão de culinária.

TABELA DE MEDIDAS

Açúcar
1 xícara (chá) 180 g
1 colher (sopa) 12 g
1 colher (chá) 4 g

Chocolate em pó
1 xícara (chá) 90 g
1 colher (sopa) 6 g
1 colher (chá) 2 g

Farinha de trigo
1 xícara (chá) 120 g
1 colher (sopa) 7,5 g
1 colher (chá) 2,5 g

Arroz
1 xícara (chá) 200 g

Líquido (água, óleo...)
1 xícara (chá) 240 ml
1 colher (sopa) 15 ml
1 colher (chá) 5 ml

Manteiga
1 xícara (chá) 200 g
1 colher (sopa) 12 g
1 colher (chá) 4 g

Quanto servir
Consumo médio por pessoa:
Massa: 100 g
Arroz: 75 g
Legumes: 100 g
Carnes: 150 g (filé)

Minifolhados com champignon e queijo

SEGUNDA-FEIRA
- **Minifolhados com champignon e queijo**
- Frango com polenta frita
- Salada de frutas

■ **Tempo: 45 minutos** ■ **Rende: 24 unidades** ■ **Calorias por unidade: 159** ■ **Dificuldade: superfácil**



ANDRÉ FORTES

Ingredientes
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola grande picada
- 3 xícaras (chá) de champignons em conserva, fatiados
- 1 colher (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de queijo meia-cura picado
- 600 g de massa folhada laminada
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo
Aqueça o azeite e doure a cebola. Junte o champignon e refogue por três minutos, mexendo. Polvilhe a farinha, misture e deixe esfriar. Numa superfície plana, abra a massa e corte-a em quadrados de 12 cm. Distribua o recheio frio entre elas e feche como uma trouxinha, apertando as quatro pontas juntas. Coloque em uma assadeira untada, pincele a gema e leve ao forno, preaquecido em temperatura média, até dourar. Sirva.

Alaska em ramequins

- Tempo: 6 horas
- Rende: 6 unidades
- Calorias por unidade: 384
- Dificuldade: fácil

TERÇA-FEIRA

- Salada de grãos
- Gratinado de frango com arroz e legumes
- **Alaska em ramequins**

FÁCIL E TÃO CREMOSO QUE DERRETE NA BOCA

ANDRÉ FORTES

Ingredientes

- 1 bolo pronto sabor laranja
- ½ xícara (chá) de geleia de framboesa
- 6 bolas grandes de sorvete de creme (ou outro de sua preferência)

Merengue

- 2 claras em neve
- ½ xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo

Recorte seis fatias do bolo do tamanho do fundo das forminhas que você vai usar. Coloque-as no fundo das forminhas e cubra com a geleia e uma bola do sorvete. Leve ao congelador até ficar bem firme.

Merengue: Bata as claras em neve e junte o açúcar aos poucos, batendo até ficar bem firme. Cubra rapidamente o sorvete e leve ao forno, preaquecido em temperatura alta, por três minutos ou até dourar. Sirva imediatamente.

Dica: O forno deve estar bem quente, mas não deixe a sobremesa por muito tempo para não derreter o sorvete. Se preferir e tiver, use um maçarico pequeno.

Bolo salgado de legumes e bacon

- **Tempo: 2 horas**
- **Rende: 8 fatias**
- **Calorias por fatia: 410**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 100 g de toucinho defumado picado
- 1 cebola média picada
- 1 cenoura, sem casca, ralada
- 2 abobrinhas médias em cubinhos
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 caldo de legumes light em pó
- Sal, pimenta e cheiro-verde picado a gosto
- 8 azeitonas pretas em tiras

Massa

- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- ½ colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Numa panela, aqueça o óleo e doure o toucinho. Escorra a gordura e reserve o toucinho. Na mesma panela, doure a cebola, junte a cenoura, a abobrinha e a água. Cozinhe por quatro minutos. Junte o caldo, o sal, a pimenta e o cheiro-verde. Misture bem e retire do fogo. Junte as azeitonas e deixe esfriar.

Massa: Numa tigela, misture com um fouet ou com um garfo os ovos com o leite e o óleo. Adicione o sal, a farinha, o queijo e o fermento. Misture bem e acrescente o refogado e o toucinho reservados. Mexa e transfira para uma forma de bolo inglês de 23 x 12 cm untada e polvilhada com farinha de rosca. Leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por 40 minutos ou até assar e dourar. Sirva quente. Se preferir, polvilhe parmesão ralado antes de assar.



ANDRÉ FORTES

Creme de pêssego

- Arroz branco
- Carne moída com presunto e legumes
- **Creme de pêssego**

- **Tempo: 3 horas**
- **Rende: 6 unidades**
- **Calorias por unidade: 397**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

- 1 lata de pêssegos em calda
- 1 caixa de cream cheese
- 1 xícara (chá) de creme de leite batido em ponto de chantilly
- 12 biscoitos maisena® picados
- Calda de chocolate a gosto para servir

Modo de preparo

Escorra os pêssegos e reserve duas colheres da calda. Corte metade das frutas em cubinhos (mas reserve duas para decorar). Bata no liquidificador os pêssegos restantes com a calda reservada. Misture com o cream cheese e o chantilly. Distribua metade do creme em quatro taças. Por cima, ponha os biscoitos, os cubinhos da fruta e cubra com o creme restante. Decore com pêssegos reservados e gele até servir.



ANDRÉ FORTES

Pimentão recheado com carne e arroz

- **Tempo: 2 horas**
- **Rende: 6 porções**
- **Calorias por porção: 211**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 1 talo de salsão picado
- 1 cenoura pequena, sem casca, ralada
- 250 g de carne moída
- ½ xícara (chá) de vinho tinto seco
- ½ xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 tomates sem pele e sementes picados
- 1 xícara (chá) de arroz cozido
- Sal, pimenta e ervas frescas picadas a gosto
- 3 pimentões médios cortados ao meio no comprimento, sem sementes
- Tomilho fresco a gosto

Modo de preparo

Aqueça metade do óleo e refogue a cebola, o salsão e a cenoura por três minutos. Junte a carne e mexa até ficar bem solta. Adicione o vinho e espere ferver até reduzir. Ponha a água, o extrato e os tomates. Tampe e cozinhe até reduzir bem o molho. Acrescente o arroz, misture bem e tempere com o sal, a pimenta e as ervas frescas. Misture e distribua a carne entre as metades dos pimentões. Coloque num refratário untado com pouco óleo. Regue com o óleo restante, decore com o tomilho e leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por 30 minutos ou até assar bem, sem que a carne resseque. Sirva em seguida.

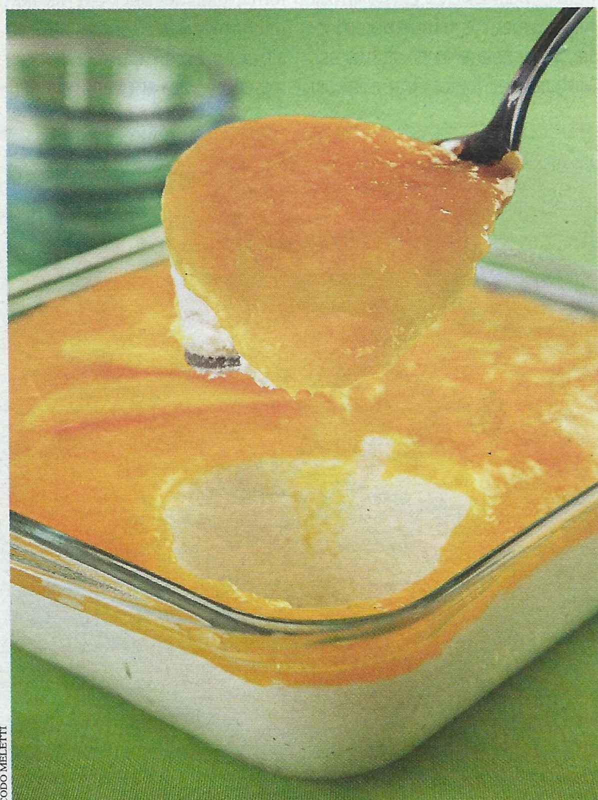


PRATO FÁCIL, É ÓTIMO PARA OS DIAS DE PRESSA

ANDRÉ FORTES

Flã de baunilha com manga

■ **Tempo: 50 minutos**
■ **Rende: 6 porções**
■ **Calorias por porção: 189**
■ **Dificuldade: superfácil**


CODO MELETTI

Ingredientes

Flã

- 1 xícara (chá) de água
- 1 ½ envelope de gelatina incolor
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ colher (sopa) de essência de baunilha
- 2 ½ xícaras (chá) de creme de leite fresco

Calda de manga

- 1 manga háden madura
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de suco de limão

Modo de preparo

Flã: Coloque a água numa jarra refratária e polvilhe a gelatina. Deixe hidratar por dois minutos e dissolva em banho-maria. Passe para uma tigela e junte o açúcar e a baunilha. Misture bem até o açúcar dissolver. Adicione 1 ½ xícara do creme de leite. Cubra com filme plástico e leve à geladeira até começar a engrossar. Bata o creme de leite restante (uma xícara) na batedeira até o ponto de chantilly e misture levemente com o creme gelado. Passe para uma travessa e gele até firmar.

Calda de manga: Bata a polpa da manga no liquidificador com o açúcar e o suco. Cubra o doce e sirva em seguida.

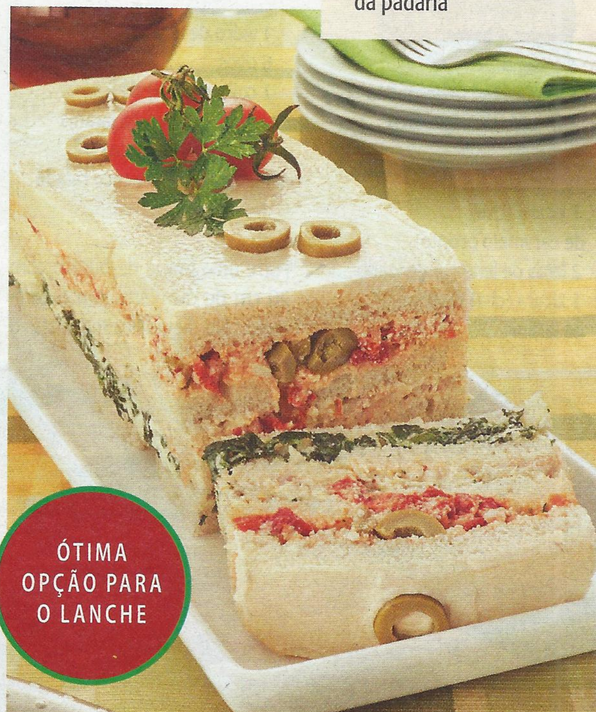
SÁBADO

- Maionese de legumes
- Carne assada com farofa
- **Flã de baunilha com manga**

Sanduichão de frango

DOMINGO
- Suco de frutas vermelhas
- **Sanduichão de frango**
- Torta de morango da padaria

- **Tempo: 3 horas**
- **Rende: 8 fatias**
- **Calorias por fatia: 437**
- **Dificuldade: superfácil**



ÓTIMA OPÇÃO PARA O LANCHE

ANDRÉ FORTES

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido, espremido e bem picado
- Sal, pimenta e noz-moscada ralada a gosto
- ½ xícara (chá) de ricota amassada
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 xícara (chá) de frango cozido ou assado e desfiado
- Cheiro-verde picado a gosto
- 6 tomates secos escorridos
- ½ xícara (chá) de ricota amassada
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 4 fatias de pão para torta fria (pão de forma cortado na horizontal)
- Maionese a gosto para decorar

Modo de preparo

Aqueça o azeite e doure o alho. Junte o espinafre e mexa por dois minutos. Tempere com o sal, a pimenta e a noz-moscada. Junte a ricota e o requeijão, e reserve. Numa tigela, misture o frango com requeijão (reserve três colheres de sopa). Adicone o cheiro-verde e reserve. Em outra tigela, misture o tomate picado com a ricota, a maionese e tempere com mais sal e pimenta. Reserve. Monte o sanduíche em uma forma de pão forrada com papel-alumínio. Coloque uma fatia do pão e intercale camadas de pão e dos recheios. Cubra com papel-alumínio e gele por duas horas. Desenforme e cubra com a maionese misturada ao requeijão reservado. Se quiser, decore com ervas frescas e tomatinhos. Sirva.

Pudim de coco e laranja

- **Tempo: 4 horas**
- **Rende: 8 pedaços**
- **Calorias por pedaço: 589**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de caramelo pronto
- 2 latas de leite condensado
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 vidro de leite de coco
- 6 ovos
- 1 colher (sopa) de raspas da casca de laranja (sem a parte branca)
- 1 xícara (chá) de coco ralado

Modo de preparo

Forre uma forma de buraco com 20 cm de diâmetro com o caramelo. No liquidificador, bata o leite condensado com o suco de laranja, o leite de coco, ovos e as raspas. Misture metade do coco e coloque na forma preparada. Leve ao forno, preaquecido em banho-maria, por 50 minutos ou até que, ao espetar o pudim com um palito, ele saia seco. Depois de frio, coloque na geladeira por três horas. Ao servir, desenforme e decore com o coco restante.



ANDRÉ FORTES

Tabule de lentilha

- **Tempo: 45 minutos**
- **Rende: 10 porções**
- **Calorias por porção: 71**
- **Dificuldade: fácil**

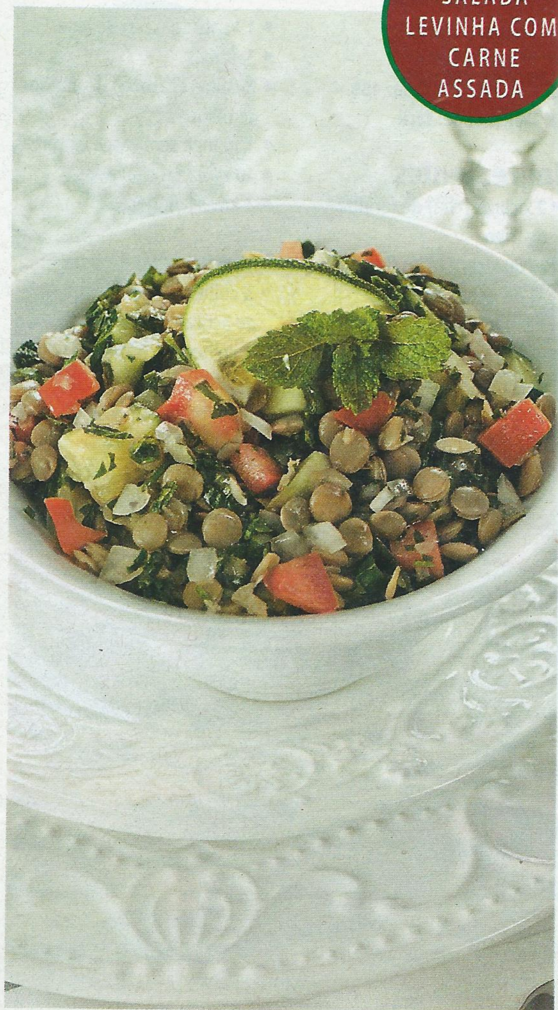
Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de lentilhas secas
- 2 pepinos finos (japonês) em cubinhos
- 5 tomates, sem sementes, em cubinhos
- ½ xícara (chá) de salsa picada
- ½ xícara (chá) de hortelã picada
- 1 cebola grande picada
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Na panela de pressão, cozinhe a lentilha em água e sal por dez minutos, após o início da pressão, ou até ficar macia, mas sem desmanchar. Escorra e deixe esfriar. Transfira para uma tigela e acrescente os ingredientes restantes, misturando muito bem. Leve à geladeira por dez minutos antes de servir.

SIRVA ESTA SALADA LEVINHA COM CARNE ASSADA



ANDRÉ FORTES

Torta leve de frutas

- **Tempo: 3 horas**
- **Rende: 8 fatias**
- **Calorias por fatia: 489**
- **Dificuldade: fácil**

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ¾ de xícara (chá) de fubá
- ¾ de xícara (chá) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 gema
- 2 colheres (sopa) de água

Cobertura

- 1 lata de leite condensado
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 3 gemas
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 manga sem casca em fatias
- 10 morangos fatiados
- 3 kiwis fatiados

Geleia de brilho

- ½ xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (chá) de amido de milho
- 1 colher (chá) de gelatina incolor
- 1 colher (sopa) de água


ANDRÉ FORTES

Modo de preparo

Misture a farinha com o fubá, a manteiga, o açúcar e a gema. Junte a água, aos poucos, até a massa soltar das mãos. Envolva em filme plástico e gele por 30 minutos. Numa superfície lisa, levemente enfarinhada, abra a massa e forre uma forma com fundo removível (20 cm). Cubra com papel-alumínio bem aderido à massa e leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por dez minutos. Descarte o papel e deixe dourar. Retire do forno e reserve.

Cobertura: Leve ao fogo o leite condensado misturado com o leite, as gemas e o amido, mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar.

Geleia de brilho: Ponha em uma panela pequena a água com o açúcar e o amido. Mexa de leve até engrossar, junte a gelatina hidratada com a água e misture até dissolver. Retire do fogo e espere esfriar.

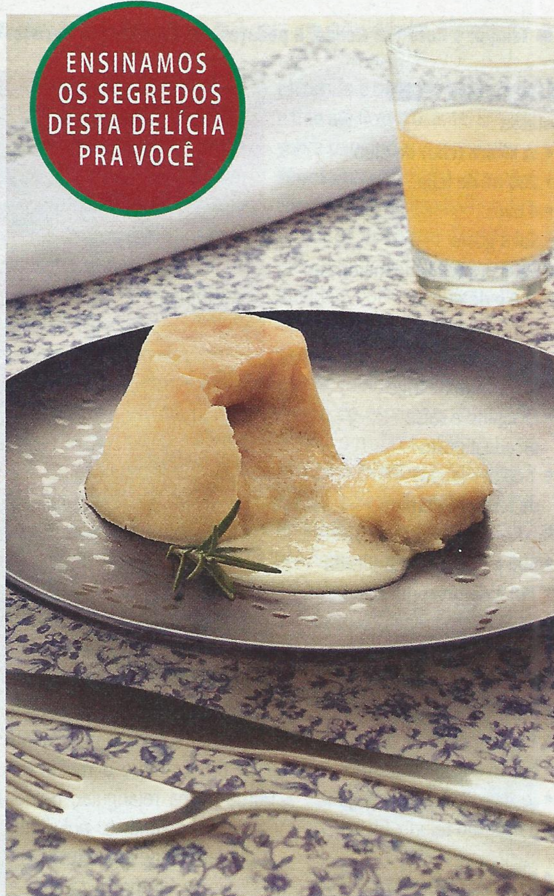
Montagem: Passe a geleia no fundo da massa e cubra com o creme frio. Decore com as frutas fatiadas. Por cima, espalhe a geleia e leve à geladeira por duas horas antes de servir.

Petit gâteau de queijo

- **Tempo: 35 minutos**
- **Rende: 6 unidades**
- **Calorias por unidade: 211**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

- 75 g de cream cheese
- ½ xícara (chá) de manteiga
- 100 g de requeijão cremoso
- 2 ovos
- 2 gemas
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal



ANDRÉ FORTES

Modo de preparo

Numa tigela que possa ser levada ao fogo, misture com um fouet ou com um garfo o cream cheese com a manteiga, o requeijão, os ovos e as gemas. Mexa e adicione o parmesão. Coloque sobre uma panela com água fervente, no fogo, sem encostar o fundo na água, e misture bem até ficar homogêneo. Retire do fogo e misture a farinha e o sal. Cubra e leve à geladeira por uma hora. Distribua entre seis forminhas refratárias ou de bom-bocado untadas, coloque sobre uma assadeira. Leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por sete minutos ou até dourar. Desenforme e sirva.

Dica: Não asse por muito tempo para não secar demais.

Cuca de calabresa

■ **Tempo: 1 hora** ■ **Rende: 8 pedaços** ■ **Calorias por pedaço: 657** ■ **Dificuldade: média**



CODO MELETTI

Ingredientes

Massa

- ½ xícara (chá) de óleo
- 200 ml de leite
- 4 ovos
- Sal a gosto
- ½ xícara (chá) de maionese
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- Orégano e salsa picada a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio

- 500 g de calabresa picada
- 150 g de presunto ralado
- 300 g de requeijão cremoso
- 3 dentes de alho

Cobertura

- 3 tomates picados
- 1 xícara (chá) de biscoito cream cracker triturado
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Massa: Bata no liquidificador o óleo, o leite, os ovos, uma colher (chá) de sal e a maionese. Acrescente 100 g de queijo parmesão, a farinha de trigo, o orégano, a salsa e o fermento em pó. Coloque a massa em uma forma retangular, untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Reserve.

Recheio: Misture a calabresa, o presunto, o requeijão, o alho e duas colheres (sopa) de salsa picada e orégano. Coloque o recheio sobre a massa.

Cobertura: Tempere os tomates com azeite e o sal. Misture o biscoito cream cracker (reserve um pouco), os tomates e o parmesão. Distribua a mistura sobre a massa e, por cima, salpique o biscoito reservado. Leve ao forno, preaquecido a 180 °C, até que, espetando a massa com um palito, ele saia limpo. Desenforme e sirva.

ANDRÉ FORTES

Panqueca em camadas

■ **Tempo: 1 hora** ■ **Rende: 20 pedaços** ■ **Calorias por pedaço: 213** ■ **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

Panqueca

- 2 ½ copos (americano) de farinha de trigo
- 2 copos (americano) de leite
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Molho branco

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ¼ de xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 xícaras (chá) de leite

Recheio

- 6 xícaras (chá) de folhas de espinafre lavadas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 2 limões
- 1 colher (chá) de manteiga
- 6 fatias de bacon
- ¼ de xícara (chá) de molho branco
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Panqueca: Ponha no liquidificador todos os ingredientes e bata até obter uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira pequena e frite porções da massa, uma a uma. Retire e reserve.

Molho branco: Numa panela pequena, coloque a manteiga e a farinha de trigo. Leve ao fogo, mexendo sempre, até começar a dourar. Junte o leite e misture com um fouet ou batedor de mão até obter um creme uniforme e liso. Reserve.

Recheio: Numa panela, leve o espinafre ao fogo, tampe e deixe até murchar. Escorra bem e tempere com o sal, a pimenta e o suco de limão. Adicione a manteiga e aqueça. No liquidificador, coloque ¼ de xícara do molho branco e o espinafre escorrido e bata. Pique o bacon e frite até ficar crocante. Escorra sobre papel-toalha e reserve.

Montagem: Espalhe um pouco do creme de espinafre sobre um disco de massa. Transfira-o para uma travessa redonda refratária e polvilhe o bacon frito. Cubra com outro disco de massa e vá intercalando camadas de massa, molho branco, bacon e creme de espinafre, formando assim um bolo. Cubra com o molho branco e salpique o queijo parmesão ralado. Leve ao forno, preaquecido a 180 °C, até dourar um pouco. Sirva.



FÁBIO CASTELO

Sorvete com calda de frutas

- **Tempo: 9 horas**
- **Rende: 10 porções**
- **Calorias por porção: 208**
- **Dificuldade: média**

Ingredientes

Calda

- 500 g de frutas vermelhas congeladas
- 1 xícara (chá) de açúcar

Sorvete

- 1/3 de xícara (chá) de açúcar light
- 1/4 de xícara (chá) de água
- 2 gemas
- 1/4 de xícara (chá) de leite desnatado
- 1 lata de creme de leite light sem soro
- 500 g de morango lavado e seco



Modo de preparo

Calda: Descongele as frutas sobre uma peneira para aparar o suco. Mexa e, se preciso, junte mais água para obter duas xícaras. Numa panela, ponha o suco e o açúcar, e leve ao fogo, mexendo até que se dissolva. Deixe ferver por oito minutos ou até formar uma calda grossa. Retire do fogo e junte as frutas. Mexa e reserve.

Sorvete: Leve ao fogo o açúcar com a água até obter o ponto de fio. À parte, bata as gemas com um batedor de mão e junte a calda. Bata com o batedor até ficar homogêneo. Se preferir, bata na batedeira por cinco minutos até formar um creme esbranquiçado. Ao esfriar, junte o creme de leite. Misture bem e reserve. Passe o morango pelo processador e junte-o ao creme. Misture bem e transfira para uma forma grande. Leve ao freezer por quatro horas. Retire. Bata no processador e ponha na assadeira. Leve ao freezer por mais três horas. Retire e bata. Leve ao freezer por mais 40 minutos. Sirva com a calda reservada.

ANDRÉ FORTES

Frango recheado com presunto e pimentão

VOCÊ PODE PREPARAR COM CARNE DE BOI

- **Tempo: 1h30**
- **Rende: 8 porções**
- **Calorias por porção: 398**
- **Dificuldade: fácil**



ORMUZD ALVES

Ingredientes

- 1 frango grande desossado
- Sal a gosto
- ½ xícara (chá) de vinho branco
- 200 g de presunto fatiado
- 200 g de mussarela fatiada

Molho

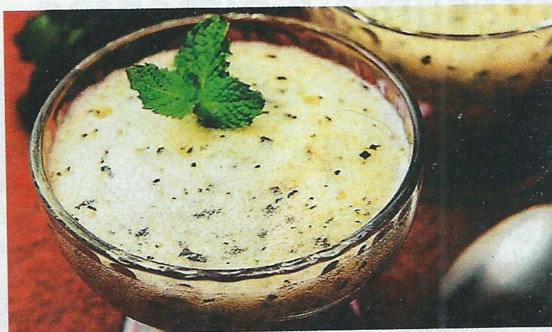
- 2 pimentões grandes vermelhos
- 2 pimentas pequenas dedo-de-moça
- 3 dentes de alho
- 1 cebola picada
- Sal a gosto

Modo de preparo

Tempere o frango com o sal e o vinho. Cubra com papel-alumínio e leve à geladeira por uma hora.

Molho: Coloque os pimentões em uma assadeira, cubra com papel-alumínio e asse no forno, preaquecido a 200 °C, por 20 minutos. Retire a pele e as sementes dos pimentões ainda quentes. No liquidificador, bata o pimentão, a pimenta, o alho, a cebola, o sal e a marinada até formar um molho. Retire o frango da geladeira e sobre ele distribua as fatias de presunto, mussarela e uma camada de molho. Enrole o frango como um rocambole e amarre com barbante. Coloque em uma assadeira, regue com o molho restante e cubra com pape-alumínio. Asse no forno, preaquecido a 200 °C, por uma hora. Retire o papel-alumínio, fatie e sirva com o molho da assadeira.

Musse de abacaxi com hortelã


MARCOS CAPELANO

- **Tempo: 3 horas**
- **Rende: 6 unidades**
- **Calorias por unidade: 130**
- **Dificuldade: superfácil**

Ingredientes

- 1 lata de abacaxi em calda escorrido
- ¼ de xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de vinho branco
- ¼ de xícara (chá) de folhas de hortelã
- 1 colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor incolor
- ⅓ de xícara (chá) de água
- 2 claras em temperatura ambiente

Modo de preparo

No processador, bata bem o abacaxi, o açúcar e o vinho. Passe por uma peneira, junte a hortelã e misture. Num refratário pequeno, polvilhe a gelatina sobre a água. Deixe hidratar por cinco minutos. Leve ao fogo alto em banho-maria e misture até dissolver. Acrescente à pasta de abacaxi. Bata as claras em neve até formar picos moles. Reserve. Apoie a tigela com a pasta de abacaxi sobre uma bacia com água e gelo, e mexa até a mistura adquirir consistência de clara crua. Junte as claras batidas e misture. Coloque em taças, cubra com filme plástico e gele por duas horas. Sirva.

Dicas desta edição para você:


ANDRÉ FORTES

- Os minifolhados (pág. 3) podem ser recheados com presunto refogado, frango desfiado com milho e requeijão ou carne moída.
- Ramequins (fala-se ramecãs) são pequenas cumbucas que podem ir ao forno.
- Quer uma versão mais leve do bolo salgado (pág. 5)? Não use bacon.
- Se quiser, use no lugar do frango (pág. 17) alguma carne bovina, como lagarto.

Novidades nas prateleiras

Sabor diferente



A Yoki® lançou a pipoca para micro-ondas com sabor queijo cheddar. Com 100 g, custa R$ 1,89, em média.

Chocolate natural



A Stevia Soul® criou a sua primeira linha de chocolates adoçados com stevia. A barrinha sai por R$ 3.

Café pra comer



Espresso, café com leite e cappuccino são os sabores de café comestíveis da Coffee Beans Zero, da SPA®. Sem açúcar, eles têm formato de grão e preço de R$ 12 (a caixa).

SEGURANÇA NA COZINHA

Contra queimaduras

Regras de ouro para evitar acidentes

- **Não use avental de plástico nem ponha panos ou papéis perto do fogo.**
- **Use os bicos de trás do fogão para fazer frituras e nunca jogue os alimentos na panela. Mergulhe-os com uma escumadeira ou um garfo de cabo longo.**
- **Mantenha o cabo das panelas voltado para o centro do fogão.**
- **Proteja as mãos com luvas térmicas ao fazer frituras e retirar panelas do fogão ou travessas do forno.**
- **Como existe o risco de a fritura respingar, use um jaleco ou blusa de mangas longas.**

- **Objetos e tecidos:** Oren (www.oren.com.br), Kirk's (www.kirks.com.br), ArtMix (www.artmix.com.br) e Dragonetti (www.dragonetti.com.br)

EDITORA Abril
Fundada em 1950
VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Conselho Editorial: Victor Civita Neto (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Elda Müller, Fábio Colletti Barbosa, José Roberto Guzzo

Presidente: Fábio Colletti Barbosa

Vice-Presidente de Operações e Gestão: Marcelo Vaz Bonini
Diretor-Superintendente de Assinaturas: Fernando Costa
Diretora de Recursos Humanos: Cibele Castro

Diretora-Superintendente: Helena Bagnoli
Diretora Adjunta: Claudia Giudice

AnaMaria Receitas

Diretora de Redação: Mônica Kato

Diretora de Arte: Kika Gianesi **Redatora-Chefe:** Lidice-Bá **Editoras:** Katia Cardoso, Katia Geiling, Luciana Bugni **Editora de Arte:** Andreia Cristina Costa **Repórter:** Daniella De Caprio **Atendimento à Leitora:** Karla Precioso **Revisão:** Bianca Albert, Eliane Domaneschi, Hellen Ribeiro **CTI:** Eduardo Blanco (supervisor) **Cozinha de AnaMaria:** Zulmira Fátima (produtora de culinária), Vânia Araújo (produtora visual)

www.revistaanamaria.com.br

PUBLICAÇÕES DA EDITORA ABRIL: Almanaque Abril, AnaMaria, Arquitetura & Construção, Aventuras na História, Boa Forma, Bons Fluidos, Capricho, Casa Claudia, Claudia, Contigo!, Dicas Info, Elle, Estilo, Exame, Exame PME, Guia do Estudante, Guias Quatro Rodas, Info, Manequim, Máxima, Men's Health, Minha Casa, Minha Novela, Mundo Estranho, National Geographic, Nova, Placar, Playboy, Publicações Disney, Quatro Rodas, Recreio, Runner's World, Saúde, Sou Mais Eu!, Superinteressante, Tititi, Veja, Veja BH, Veja Brasília, Veja Rio, Veja São Paulo, Vejas Regionais, Viagem e Turismo, Vida Simples, Vip, Viva!Mais, Você S.A., Você RH, Women's Health **Fundação Victor Civita:** Gestão Escolar, Nova Escola

ANAMARIA RECEITAS (ISSN 1413-8042), parte integrante da revista **AnaMaria** nº 901 é uma publicação semanal da Editora Abril **Edições anteriores:** Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca mais despesa de remessa. Solicite ao seu jornaleiro. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **ANAMARIA RECEITAS** não admite publicidade redacional.

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL:
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP

FIPP | ANER | SIP



Abril S.A.
Conselho de Administração: Giancarlo Civita (Presidente), Esmaré Weideman, Hein Brand, Roberta Anamaria Civita, Victor Civita Neto
Presidente: Fábio Colletti Barbosa
www.abril.com.br



CREME DE PÊSSEGO



FRANGO RECHEADO COM PRESUNTO E PIMENTÃO



MUSSE DE ABACAXI COM HORTELÃ



MINIFOLHADOS COM CHAMPIGNON E QUEIJO

Mande suas receitas de família para nossa cozinha. Será um prazer testá-las! As receitas selecionadas serão publicadas em

AnaMaria Receitas

Envie seu e-mail para:
anamaria.abril@atleitor.com.br ou escreva para Av. das Nações Unidas, 7221 – 5º andar CEP 05425-902 – Pinheiros – São Paulo, SP

ACESSE O BLOG

www.mdemulher. com. br/blogs/anamaria-receitas

VEJA OUTRAS RECEITAS

no http://mdemulher.abril.com.br/culinaria/

As melhores receitas de AnaMaria

DOCES GELADOS

46 RECEITAS + DICAS E TRUQUES

É fácil de fazer e fica uma delícia...

PAVÊ DE FRUTAS VERMELHAS

E MAIS: MUSSES, PICOLÉS, TORTAS E GELADOS MARAVILHOSOS

AnaMaria TESTA TODAS AS RECEITAS DOCES GELADOS







Por apenas R$ 4,90

As melhores receitas de AnaMaria em edição mensal para você colecionar! Já nas bancas.